

## FICHA DEPORTIVA

### ACTIVIDAD: NORDIC WALKING

**Descripción:** Esta práctica deportiva también conocida como *Marcha Nórdica*, consiste en la realización de caminatas de larga distancia que precisan de determinada resistencia por parte del deportista por terrenos urbanos o naturales. Se caracteriza por la utilización de dos bastones que sirven de apoyo e impulso, muy similares a los utilizados en el esquí o rollerski. Gracias a la utilización de estos bastones, se consiguen ejercitar diferentes músculos como abdominales, brazos, pectorales, espalda y cuello; a diferencia del *Running* o el *Walking*, que solo ejercitan el tren inferior.



#### RUTAS PROPUESTAS EN EL ParcBIT

Nº rutas	<b>33</b>
Distancia total rutas	<b>242,87 km</b>
Distancia media	<b>7,36 km</b>
Desnivel acumulado	<b>4.141 m</b>
Desnivel medio	<b>125,48 m</b>
Dificultad	<b>BAJA - ALTA</b>

#### Fuentes:

Texto: Wikipedia <http://es.wikipedia.org/>

Imágenes: GettyImages <http://www.gettyimages.com/>